Умирать больно: почему люди решаются на самоубийство

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Виды и причины суицидов

Давным-давно, когда я ещё не понимала, что есть самоубийство и почему люди на это идут, я встретила человека старше меня на много лет с порезами на руках, исписанными, словно ствол берёзы. Периодически на его предплечьях появлялись свежие и припухшие раны, он замалчивал свои проблемы, прикрывая порезы одеждой. Позже я узнала, что этот мужчина не раз пытался покончить с собой. Что с ним случилось дальше – неизвестно, но хочется верить, что он все-таки обратился за психологической помощью и его руки больше не исчерчены новыми ранами.

«Говорят, что депрессия – чума двадцать первого века. Я никогда не думала, что это настолько тяжёлая болезнь. Многие люди шутят, мол, вчера у меня была депрессия, а сегодня всё хорошо, но на самом деле, это серьёзное заболевание. Я больше года борюсь с депрессией, и до сих пор не могу прийти в себя», – рассказывает Нигина (имя изменено).

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Девушка пыталась покончить с собой несколько лет назад. Она всё ещё помнит, как очнулась в больнице, а её тело обвивали трубочки от капельниц и другие медицинские шланги. Сейчас она счастлива, что ей не удалось воплотить свой план в реальность, и она смогла выбрать правильного специалиста, который вытащил её из депрессии.

«Вот сколько раз вы говорили себе: «Надоело всё, даже жить не охота»? Такие мысли есть у каждого человека, но не каждый решается на самоубийство. Одни люди находят выход из тяжёлой ситуации, другие – нет», – говорит главный врач психоневрологического диспансера №2 Гульнара Пирлиева.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Суициды обычно делят на два вида: истинные и ложные. К первому относятся случаи, когда человек принял осознанное решение покончить с собой. Истинный суицидент видит мир в чёрном цвете. Самоубийство он планирует тщательно и расчётливо, выбирая время, место и способ совершения. «Он говорит себе, что больше не хочет жить. Суицидент принял это решение самостоятельно и не может изменить его», – рассказывает суицидолог.

Если же человек совершает самоубийство демонстративно или манипулятивно, то это ложный суицид. То есть человек делает попытку самоубийства без намерения умереть.

А вот ложные суициды встречаются самые разные и необычные. Бывает, что дети пытаются припугнуть родителей самоубийством, или школьники, которые сталкиваются с буллингом, решаются на отчаянный шаг. Иногда ложные суициды совершают молодые жёны, которые после свадьбы ждут счастливой семейной жизни, а в итоге красивой сказки не случается, и муж со временем начинает ей изменять.

«Женщина пьёт таблетки и совершает демонстративную суицидальную попытку, но умирать не хочет. Она преследует цель – наказать своего мужа», – говорит Гульнара Пирлиева.

Иногда суициды совершаются на фоне материального или социального неудовлетворения, но и подобные случаи – демонстрация. По словам врача, если человек хочет уйти из жизни – сделает он это тихо. Вопрос остаётся только один: какой метод самоубийства он выберет.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

«Однажды у меня спросили, какой способ суицида самый лучший. Любой из них может привести не к смерти, а к инвалидности. Даже под поезд можно броситься неудачно, и тебе отрежет не голову, а ноги», – возмущается врач.

Умирать больно

Нигина поделилась своей историей о попытке суицида, несмотря на тяжёлые и страшные эмоции. Ей вновь пришлось окунуться в

болезненные воспоминания и рассказать всё в деталях. Проблемы в жизни начались ещё в детстве: девочка всегда находилась в подавленном состоянии. «В школе меня постоянно обижали и травили. Я была из простой бедной семьи, очень плохо одевалась, из-за этого надо мной смеялись. Когда я окончила школу и поступила в вуз, стала понимать, какое тяжелое у меня было детство», – рассказывает Нигина.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Девушка понимала, что с этим нужно что-то делать, но в силу молодости и самоуверенности считала, что всё пройдёт само собой. Она читала книги о психологии и пыталась разобраться в себе самостоятельно, но каждая неудача или промах выбивали её из колеи.

«Десять лет назад я впервые столкнулась с таким ужасным заболеванием как депрессия. Оно возникло из-за проблем на работе и в личной жизни. Меня бросил мой молодой человек, с которым я встречалась два года. Думала, что у нас с ним всё серьезно и мы скоро поженимся. Но он бросил меня и уехал. После расставания я долго восстанавливалась, но, к счастью, мне повезло справиться без таблеток и помощи специалистов», – рассказывает Нигина.

Однако через несколько лет депрессия снова вернулась. У девушки пропал аппетит, а по ночам, если ей удавалось уснуть, то снились кошмары. Каждое утро она задавалась вопросом: «Зачем я проснулась?». Проблемы в жизни казались беспросветными. Родственники давили на Нигину, утверждая, что ей уже за тридцать, а она всё ещё не замужем и без детей. От высказываний вроде «ты уже старая дева», она не могла никуда сбежать, и ей оставалось только слушать своё окружение.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

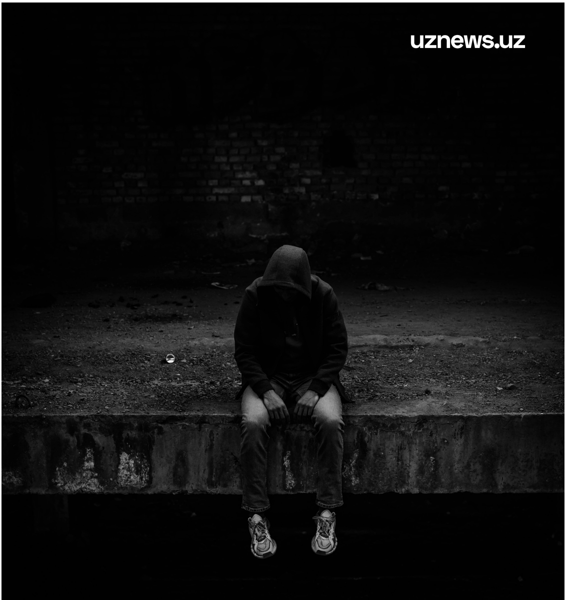
К счастью, Нигине удалось взять отпуск и уехать в Чехию на консультацию к психологу, потому что в Узбекистане обращаться к специалисту она боялась.
«Если ты у нас говоришь что-то про психологические проблемы, тебя автоматически записывают в психопаты и отправляют в дурку или думают, что с тобой что-то не так. Люди не понимают, что у человека могут быть комплексы, и он пытается найти самого себя. Поэтому обращаться здесь к специалисту я не стала принципиально. За границей во время отпуска мне порекомендовали психолога, но, как оказалось, с ним мы разговаривали на разных языках. Поняла я это, к сожалению, не сразу», – делится Нигина.

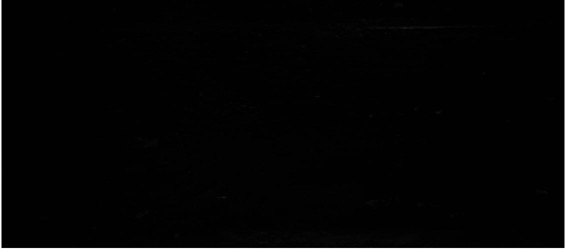
Её тяготили воспоминания о школьном буллинге, что она и решила обсудить на одной из консультаций со специалистом. Плача, она рассказывала, что хочет избавиться от своих детских комплексов, которые до сих пор не дают ей двигаться дальше. Врач пообещал, что они разберутся с этим позже, но на следующем сеансе сменил тему разговора. Позже она снова вернулась к разговору о буллинге, акцентировав на этом внимание, но врач вместо помощи, начал кричать и обвинять девушку.
«Вам тридцать пять лет! Вы уже взрослая. У вас прошла половина жизни, а вы страдаете ерундой!», – вопил врач, морально добивая Нигину.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Найти другого специалиста она не могла по финансовой причине. К тому же ей требовалось пройти определённое количество сеансов именно у этого врача. Но с каждой встречей ситуация усугублялась. Помимо криков и истерик психолога, тот зачастую переносил сеансы за день или даже за час до начала. Он поставил ей диагноз клинической депрессии последней стадии, и несмотря на звонки Нигины и просьбы о помощи продолжал обвинять свою пациентку в неразумности и оставался равнодушным.

Соседки по квартире начали замечать, что с девушкой происходит что-то не то. Она страдала бессонницей и границы между сном и реальностью начали стираться.





Георгий Намазов/ UzNews.uz

«Я была, словно ёжик в тумане. Даже сейчас не помню, как пролетел мой отпуск, потому что я поехала не отдыхать, а консультироваться со специалистом. Сутками я не могла сомкнуть глаз и ощущала себя настоящим зомби», – вспоминает Нигина.

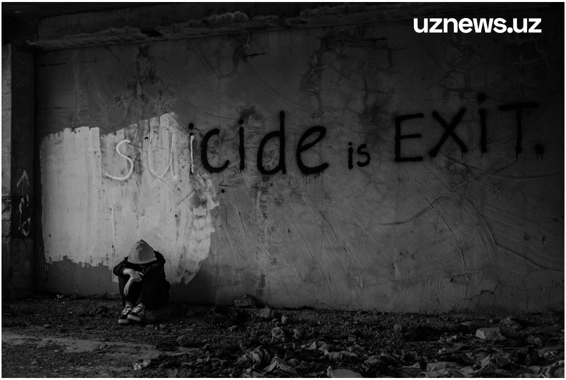
Одним утром она заставила себя встать с постели, приготовить завтрак и отправиться снова к психологу. Врач в очередной раз обесценил её переживания и на слёзы Нигины не отреагировал.

Она всё ещё помнит, как объясняла ему, что сеансы только усугубляют её положение, толкая девушку в бездну. Врач считал, что Нигина уже взрослая, и ей пора браться за ум.

«В тот момент у меня появилось чувство, будто последняя надежда и тоненькая ниточка оборвалась. Я поняла, что одна в этом мире, и даже психолог отвернулся от меня», – грустно рассказывает Нигина.

Девушка решила, что смысла жить больше нет, видя перед собой только безысходность. Она хотела, было, оставить прощальную записку, но не стала.

Нигина погасила свет в квартире, оставила ключ в запертой двери и наглоталась таблеток.



Георгий Намазов/ UzNews.uz

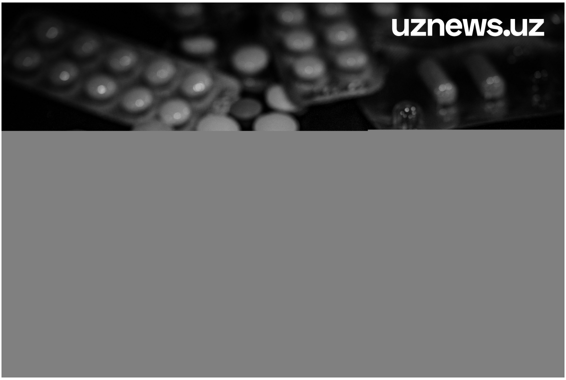
«Я не буду называть, что именно я выпила. Всё, что происходило позже, я знаю только со слов соседок по квартире», – рассказывает девушка.

Женщины почувствовали что-то неладное, когда Нигина исчезла со всех радаров. Она не отвечала на звонки и сообщения, удалила все соцсети и была недоступна. К тому же накануне девушка делилась навязчивыми мыслями о суициде. Соседки вовремя вызвали службу спасения, которая выломала дверь в квартире и успела спасти Нигину.

Когда она открыла глаза, поняла, что находится в больнице, а над ней столпились медсёстры, которые кричали:

«Зачем вы это сделали? Мы вам поможем, не бойтесь!».

Нигина всё ещё помнит, как у неё потекли слёзы, а медперсонал принялся её успокаивать. Когда она очнулась в следующий раз, перед её взором появились синие исколотые вены и капельницы, которые очищали организм.



Георгий Намазов/ UzNews.uz

Кого ставят на учёт

В постановлении президента «О мерах по коренному совершенствованию системы оказания психиатрической помощи» от 16 марта 2018 года сказано, что в психиатрическую практику нужно вводить незамедлительное сообщение в учреждения психиатрической службы о каждой попытке суицида. Цель – не поставить человека на учёт, а оказать ему психологическую и психотерапевтическую помощь.

«Представьте самоубийство. Женщина поругалась с мужем и решила покончить с собой. Это демонстрация и шантаж. Она может пообщаться с психологом, но оснований, чтобы ставить её на учёт – нет. Она нуждается в психологической помощи, чтобы в следующей стрессовой ситуации она не решила прибегнуть к тому же способу запугивания. А есть люди, которые совершают самоубийства под действием голосов. Если суицидент объясняет, что решился выброситься из окна, потому что слышал дьявола, значит это истинный суицид и требуется помощь психиатров», – объясняет Гульнара Халмамедовна.

Когда врач осматривает человека, который пытался покончить с собой, он проверяет его глаза: бешенные они или нет. Спрашивает,

слышал ли суицидент перед совершением самоубийства голоса в голове. Если подтверждает, значит у человека есть психическое расстройство, и в дальнейшем его могут поставить на учёт. Когда суицидент с определённым психиатрическим диагнозом пролечивается в стационаре и возвращается к привычной жизни, с учёта его снимают, а диагноз будет указан только в его медкнижке. И если суицидент объясняет, что все вокруг его ненавидят, и он решил выброситься из окна, то на учёт его ставить не будут.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

«Недавно у нас девица со второго этажа прилетела. Оказалось, что она со своим парнем принимала запрещённые препараты. Девушка решила прекратить, а он не хотел, из-за чего пара поругалась. Когда она осознала, что её парень не завяжет с веществами, вернулась домой и спрыгнула со второго этажа. И больше всего её волнует конфликт с родителями. Мать с отцом возмущаются, что она прыгнула в трусах. Девушка объясняет, что прыгала она одетой, потому что дома был папа, а раздетой при нём она не ходит. И разве это истинный суицид? Нет, конечно», – рассказывает историю из практики специалист.

Чаще всего люди не решаются на самоубийство из-за

эмоциональной привязанности к родным и близким, чувства долга и обязательств, боязни искалечить себя, а также наличие планов и нравственное мышление. Чем больше у человека жизнеутверждающих факторов, тем сильнее его антисуицидальный барьер.

Если суицид совершается на фоне психических расстройств или психиатрического диагноза, то необходимо лечение в психиатрической клинике, независимо от мнения больного.

Согласно закону «О психиатрической помощи» от 12 мая 2021 года, всем остальным суицидентам оказывается психологическая и психотерапевтическая помощь.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Суровая реальность

Несмотря на существующий стереотип, что суициды совершаются чаще всего подростками, согласно мировой статистике, большинство самоубийств приходится на старшее поколение. Однако в Узбекистане ситуация совершенно иная.

На Западе молодежь после 18 лет чаще всего отделяется от родителей. В осознанном возрасте жить с мамой и папой – стыдно, а тем более забирать их к себе в квартиру. Максимум, что они могут сделать, это отправить родителей в пансионаты.

«Посмотрите, что делалось в Китае или Японии. Старики там уходили в горы и умирали. Для них это нормально. У нас ситуация другая. Стариков не бросают, какими бы они ни были. Из-за этого в Узбекистане среди старшего населения крайне низкий уровень самоубийств», – объясняет врач.

Однако пожилые люди всё ещё склоны к суициду из-за онкологических и других тяжёлых заболеваний. Люди, которые не хотят мучиться, кончают с собой. Если же рассматривать статистику суицидов на 100 тысяч человек, Узбекистан занимает низкие позиции – 8,28 баллов. Для сравнения, в России – 21,60 баллов, что указывает на высокий уровень смертности от суицида.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

«У нас эти цифры варьируются от шести до восьми баллов, но этот показатель базируется на статистике всей страны. Если рассматривать ситуацию по областям, то цифра окажется выше одиннадцати», – объясняет суицидолог.
В мире суициды чаще всего совершают мужчины, но, по словам Гульнары Пирлиевой, в Узбекистане эти показатели выровнялись, что говорит о высокой суицидальности, депрессивности и незащищённости женского населения.

«У меня была подруга-воображалка. Жила впроголодь, но покупала дорогущие сумочки и копила деньги, чтобы купить шикарную шубу или украшения. Вдруг она приходит ко мне и отдаёт свою шубу, объясняя, что она мне пойдёт больше. Сразу появляются мысли: почему она расстаётся с такой важной для неё вещью и что происходит. Это сигнал – человек начинает писать завещание или раздавать свои вещи», – рассказывает врач.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Как помочь человеку, готовому совершить суицид

Соблазнительно отрицать возможную опасность суицидального поведения в своём окружении, но на деле же люди разных возрастов, рас и социальных групп решаются на опасный шаг из-за отсутствия элементарной поддержки.

Самое важное – уметь воспринимать суицидальную личность и улавливать среди своих знакомых моменты депрессии или предшествующие попытки самоубийства. Среди суицидентов возможно изменение в поведении и подготовке к последней воле в виде раздачи своих вещей или написания завещания.

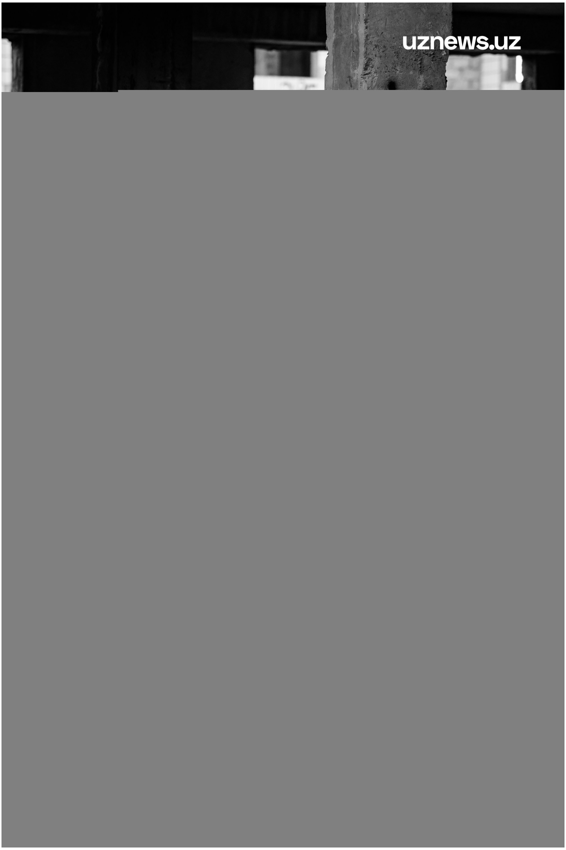
Слова вроде: «Тебе нужно благодарить судьбу, у тебя ведь всё есть» только вызывают ещё большую подавленность, как и ответы «ты можешь навлечь позор на свою семью».

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Есть такой миф, что люди, говорящие и рассуждающие о самоубийстве, на самом деле его не совершают. Однако большинство покончивших с собой, так или иначе, но предупреждали о своих намерениях. Чаще всего самоубийцы намекают на свой замысел и нуждаются в помощи близкого окружения. И всегда следует помнить, что каждый человек склонен к суицидальным мыслям. Подобная настроенность души может появляться, исчезать и возникать снова.

К сожалению, в Узбекистане люди всё ещё опасаются психологической помощи из-за старых предрассудков. Кто-то считает, что из-за депрессии их могут поставить на учёт, а другие, что лечение в клинике приведёт к ограничению в профессиональной деятельности и трудностям в получении образования или автомобильных прав.

«Необходимо обращаться именно в специализированные медицинские учреждения, а не к квазиспециалистам из интернета, услуги которых стоят огромных денег, а эффекта ноль. Поверьте, нам приходится с этим сталкиваться постоянно», – говорит врач и напоминает, что просто так никто не будет ставить человека с проблемами на учёт в психиатрическую клинику.



Георгий Намазов/ UzNews.uz

Нигине после попытки самоубийства удалось найти другого специалиста. Это была молодая женщина, которая буквально за несколько сеансов привела её в чувства, тактично и деликатно разговаривая и не обесценивая её проблемы. Они делали много разных упражнений для выплёскивания гнева и обиды, вплоть до избиения подушек. Нигина начала избавляться от эмоций, которые годами копились внутри неё. Она также добавляет, что когда тебя

не радует музыка, еда или общение с людьми, хочется спрятаться в скорлупу, значит, нужно бежать к специалисту. Это может быть выгорание, стресс или депрессия, поэтому лучше перестраховаться.

«Если бы я тогда смогла покончить с собой, то у меня не было бы той жизни, которая есть сейчас. Я советую всем найти специалиста и перестать бояться общественного мнения. Нам нечего стыдиться. Мы – обычные живые люди с эмоциями», – говорит Нигина.

Никто не выбирает себе болезни, ровно как и депрессию. Человек не захочет заболеть раком или туберкулёзом. Люди только беспокоятся о физическом здоровье, наплевательски относясь к душевному.

Сейчас Нигине помогает йога, бег и творчество, особенно курсы ораторского искусства. На занятиях они учились разговаривать в разных тональностях, а иногда даже кричать и выплёскивать негатив.

«Я бы порекомендовала всем пойти на такие занятия. Может кому-то подойдёт актёрское мастерство, где можно обыгрывать свои проблемы, а кому-то вокал, где можно пропеть всю боль», – делится Нигина.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

Когда у неё начала развиваться депрессия, девушка периодически сталкивалась с негативными комментариями даже близких ей людей и друзей. Фразы, вроде: «Хватит ныть! Что ты нюни распустила!» только ухудшали её состояние, а сравнение с соседкой, у которой умер муж, а на руках осталось трое детей, лишало значимости депрессию Нигины.
«Умирать больно. Мне не делали уколы, наверное, только в брови и волосы. Я была вся в шприцах, шлангах и трубочках. Даже вспоминать не хочется», – говорит Нигина.

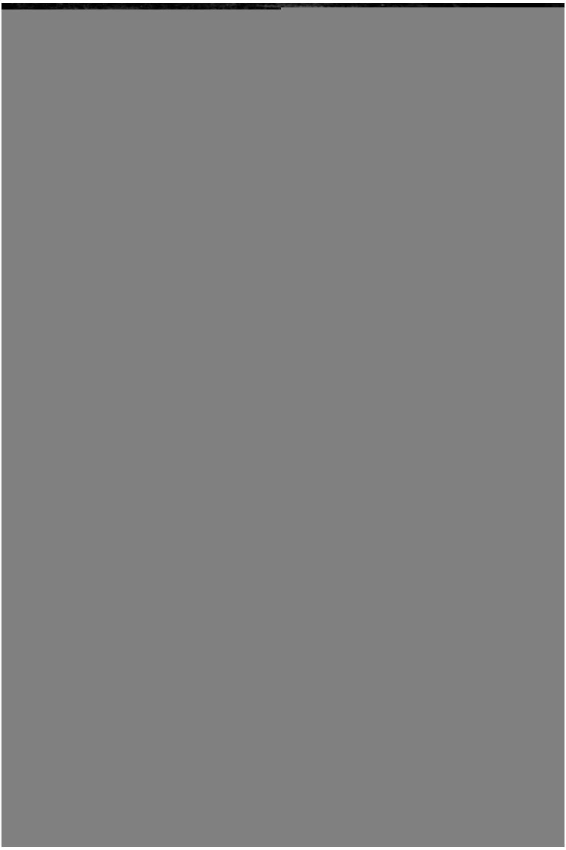
По её словам, во многом людей доводит общественное мнение. Успешная женщина – замужняя хозяюшка с тремя детьми, а мужчина – успешный бизнесмен с машиной и любовницей. Если у них этого нет, значит, они неудачники. Естественно, это ломает человека. Единственный, кто был способен помочь Нигине на тот момент – психолог, но и он усугубил её состояние. Девушка не стала с ним разбираться после попытки суицида, и не подала в суд.

Георгий Намазов/ UzNews.uz

«Самое страшное – это отчаяние и безысходность. Когда ты не

знаешь, для чего ты есть на этом свете, зачем живёшь, и что после тебя останется», – заканчивает Нигина.

Всегда можно выйти из ситуации. Зачастую суицидентам достаточно просто с кем-то поговорить. Люди, которые задумываются о самоубийстве, посылают сигналы SOS, по которым можно распознать страшные и странные чувства потенциальных суицидентов. Главное – найти того, кто сможет прислушаться и не даст задуманное самоубийство воплотить в жизнь.



Георгий Намазов/ UzNews.uz

Фотографии носят исключительно иллюстративный характер и не являются документальным отображением рассказов героев.

131625
views